

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ
В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ АЛМЕТЬЕВСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НЕФТИ»**

К.Д. Семенычева, Г.А. Камалиева

Алметьевский государственный университет «Высшая школа нефти», Россия

Данная работа посвящена исследованию влияния интеграции технологий в процесс физического воспитания на уровень стрессоустойчивости студентов Алметьевского государственного технологического университета «Высшая школа нефти». Проведены интервью с 20 студентами и анкетирование 212 респондентов. Результаты показали, что 74% студентов используют технологии в физическом воспитании, при этом 56,6% отмечают повышение мотивации, а 33,3% испытывают дискомфорт из-за постоянного контроля. Уровень стрессоустойчивости: умеренный – 42,9%, низкий – 37,7%. Предложены рекомендации по оптимизации использования технологий.

Ключевые слова: технологии, физическое воспитание, стрессоустойчивость, психологическое воздействие, студенты.

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INTRODUCTION
OF TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION, THEIR IMPACT ON THE
STRESS TOLERANCE OF STUDENTS OF ALMETYEVSK STATE
TECHNOLOGICAL UNIVERSITY "HIGHER SCHOOL OF PETROLEUM"**

K.D. Semenycheva, G.A Kamaliev

Almetyevsk State University Higher School of Petroleum, Russia

This work is devoted to the study of the impact of technology integration in the process of physical education on the stress tolerance level of students of Almetyevsk State Technological University "Higher School of Petroleum". Interviews with 20 students and a survey of 212 respondents were conducted. The results showed that 74% of students use technology in physical education, with 56.6% noting increased motivation, and 33.3% experiencing discomfort due to constant monitoring. Stress tolerance level: moderate – 42.9%, low – 37.7%. Recommendations for optimizing the use of technologies are proposed.

Keywords: technology, physical education, stress tolerance, psychological impact, students.

Внедрение технологий в физическое воспитание представляет собой сложный процесс, связанный с множеством психологических и физиологических факторов. Это явление определяется как использование цифровых инструментов для повышения эффективности и привлекательности физической активности, направленное на оптимизацию физического развития и укрепление здоровья. Актуальность исследования психологических аспектов внедрения технологий обусловлена их влиянием на уровень стрессоустойчивости студентов [1,2]. Технологии способны повысить мотивацию, улучшить самооценку и обеспечить персонализированный подход к тренировкам. Однако чрезмерное увлечение

технологиями и зависимость от внешних стимулов могут привести к снижению внутренней мотивации и развитию негативных эмоциональных состояний [3], что в конечном итоге сказывается на психоэмоциональном благополучии и адаптивных способностях студентов.

Ключевыми факторами, определяющими психологическое воздействие технологий, являются уровень технологической компетентности, мотивация к физической активности, навыки самоконтроля и индивидуальные особенности личности, такие как открытость новому и уровень социальной поддержки. Для изучения влияния технологий на стрессоустойчивость студентов Альметьевского государственного технологического университета «ВШН» было проведено исследование, включающее фокус-группы и анкетирование 212 студентов. Результаты показали, что 74% респондентов регулярно используют технологии в физическом воспитании, при этом 56,6% отмечают их положительное влияние на мотивацию. Однако 33,3% испытывают дискомфорт из-за необходимости постоянного отслеживания результатов, а 10% признались в чувстве вины при не достижении целей. Оценка уровня стрессоустойчивости выявила, что лишь 8,5% студентов обладают высоким уровнем, 42,9% – умеренным, а 37,7% – низким, что подчеркивает необходимость укрепления адаптационных ресурсов. Большинство студентов (62,3%) отмечают положительное влияние технологий на мотивацию и здоровый образ жизни, но 35,9% считают, что чрезмерное увлечение ими повышает уровень стресса.

Анализ влияния технологий на различные аспекты жизни показал, что 45,3% респондентов отмечают улучшение физического здоровья, 37,7% – повышение психоэмоционального благополучия, однако 28,3% указывают на негативное влияние на социальное взаимодействие, а 37,7% испытывают зависимость от гаджетов. Основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются технологическая компетентность (32,1%), мотивация (28,3%), навыки самоконтроль (23,6%) и социальная поддержка (16%). Исследование подтвердило неоднозначное влияние технологий: с одной стороны, они способствуют мотивации и улучшению физической формы, с другой — могут вызывать стресс, социальную изоляцию и формирование вредных привычек.

Для оптимизации их воздействия рекомендуется разработка методических рекомендаций, внедрение мониторинга психоэмоционального состояния, проведение тренингов по самоконтролю и управлению временем, создание благоприятной психологической среды и популяризация осознанного использования технологий. Реализация этих мер позволит укрепить психоэмоциональное благополучие студентов и создать условия для их гармоничного развития.

Список использованных источников

1. Ананьева, И. В. Роль физической культуры в формировании психологической устойчивости студента к стрессовым ситуациям / И. В. Ананьева, Д. А. Хван. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 18 (465). – С. 263-264. – URL: <https://moluch.ru/archive/465/102365/> (дата обращения: 01.02.2025).
2. Лепихина Ю.В. Актуализация повышения стрессоустойчивости студентов-первокурсников посредством применения оздоровительно-рекреативных технологий в физическом воспитании. Северный регион: наука, образование, культура. 2023;(3(55)):61-69. <https://doi.org/10.35266/2312-377X-2023-3-61-69>
3. Тропец, Д. А. Психологические аспекты физического воспитания студенческой молодежи / Д. А. Тропец // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 15 апреля 2022 г. : в 2-х ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.] ; редкол.: В. И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2022. – Ч. 2. – С. 112–113.